9.034 Morčací paprikáš
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
morčacie prsia	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
smotana	0,50	0,50	0,75	0,75	0,85	0,85	1,00	1,00
múka hladká	0,45	0,45	0,60	0,60	0,75	0,75	0,90	0,90
cibuľa	0,50	0,42	1,00	0,85	1,00	0,85	1,50	1,27
korenie čierne mleté					0,01	0,01	0,02	0,02
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
paprika červená mletá	0,04	0,04	0,06	0,06	0,08	0,08	0,10	0,10
voda	5,00	5,00	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00
hmotnosť porcie v g	116		142		158		184	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	80		100		110		130	

Receptúra

Výrobný postup

Morčacie prsia umyjeme, osušíme nakrájame na kocky. Cibuľu očistíme, nakrájame, speníme na oleji, vložíme pokrájané mäso, ktoré opečieme, pridáme mletú červenú papriku, soľ, mleté čierne korenie, podlejeme horúcou vodou a dusíme do mäkka. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou rozšľahanou v smotane a ešte 20 minút varíme.
Príloha: halušky, rôzne cestoviny.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	431	104	13,07	3,8	1,8	3,9	0,2	24,8	0,7	0,001	0,0	0,1	0,5	3,3

B	579	139	15,41	6,0	3,1	5,4	0,4	30,8	0,8	0,002	0,0	0,1	1,0	3,8
C	719	173	17,70	8,1	4,3	6,6	0,5	36,4	1,0	0,002	0,1	0,1	1,0	4,4
D	868	208	20,04	10,3	5,5	8,2	0,7	43,5	1,1	0,003	0,1	0,1	1,4	5,0